Neue Grundzüge

der

Lebens-, Seelen- und Gesundheitslehre

oder populäre Physiologie

von

Karl Lanzberg

Amtsgerichtsrath a. D.

Preis: 2 Mark

Straßburg i/E.
Fr. Engelhardt, Verlagsbuchhandlung
1895

Neue Grundzüge

der

Lebens-, Seelen- und Gesundheitslehre

oder populäre Physiologie

Neue Grundzüge

der

Lebens-, Seelen- und Gesundheitslehre

oder populäre Physiologie

von

Karl Lanzberg

Amtsgerichtsrath a. D.

Preis: 2 Mark

Straßburg i/E.

Fr. Engelhardt, Verlagsbuchhandlung

1895

Elsäss. Druck. vormals G. Fischbach, Straßburg. — 1088.

Vorrede.

Ein organisches Bild des menschlichen Lebens aufzustellen, ist der Physiologie nach ihrem seitherigen Standpunkt nicht möglich, da der Hauptfaktor des Lebens, der menschliche Geist, von der Physiologie nicht gekannt, sondern in das Gebiet einer andern Wissenschaft, der Psychologie verwiesen wird. Die Anthropologie will zwar die Lehre vom ganzen Menschen umfassen, allein in dem Kapitel „vom Geist" oder „von der Seele" gründet sie sich fast ausschließlich auf die bisherigen der Metaphysik entnommenen psychologischen Systeme, die weder den Ergebnissen der physiologischen Forschungen noch den feststehenden Resultaten der allgemeinen Naturwissenschaften genügende Rechnung tragen, daher eine Uebereinstimmung der in der Medizin vertretenen materialistischen und der in der Philosophie herrschenden idealistischen Richtung auf dem bisherigen Wege nicht zu erreichen ist.

Es ist aber der Mensch und seine Existenz auf der Erde eine Einheit, und es muß nothwendig einen Weg geben, um diese Einheit als Ganzes wissenschaftlich zu begreifen und darzustellen. Diesem Zweck sollen die nachfolgenden Blätter als Versuch dienen.

Von manchen Seiten ist der Mensch ein Mikrokosmos — eine Welt im Kleinen — genannt worden, welche Bezeichnung ich für durchaus richtig halte, und die ich nun in ihrer vollen Bedeutung meinem System zu Grunde lege, indem ich sowohl die Consequenzen, als auch die nothwendigen Voraussetzungen auf den Menschen anwende, worin wohl die sicherste Begründung meiner Lehre liegen wird. Um solche aber allgemein verständlich zu machen, ist es zunächst nothwendig, den Zusammenhang zwischen geistiger Leitung und natürlicher Erscheinung auch im Weltgebäude nachzuweisen, und es wird sich dann wirklich zeigen, daß im Menschen derselbe Zusammenhang besteht, und durch seine Wirksamkeit alle Lebenserscheinungen hervorruft und regelt.

Wie im Weltall die Betrachtung des „Seyns" allein keinen genügenden Aufschluß über Ursache, Zweck und Beziehung der Erscheinungen gewähren kann, sondern nur die Untersuchung des „Werdens" und „Wirkens" zur

Erkenntniß der organischen Gesetze führt, so ist auch die dem Menschen gestellte Aufgabe: „Erkenne dich selbst" durch die bisherige einseitig naturalistische Physiologie nur unvollständig gelöst worden. Der neue in dieser Schrift beschrittene Weg, durch Gruppirung der wichtigsten Lebensfunctionen, durch welche der Mensch mit der Außenwelt in Beziehungen tritt, ein allgemeines organisches Lebensbild zu gestalten, wird zweifellos geeigneter sein, das richtige Resultat zu erreichen. Immerhin wird die hiedurch aufgestellte neue Ansicht von der Organisation des Gehirns, den Vorgang des Denkens, dem Werden und Wesen der Seele, der Möglichkeit ihrer Fortdauer nach dem Tode — wenn auch diese Räthsel der Wissenschaft nicht definitiv lösen — so doch denselben eine positive Grundlage bereiten, auf welcher fortgebaut werden kann.

Auch jeder Arzt wird von dieser Auffassung der Lebenskunde sich zu der Ansicht bekennen, daß die praktische Heilkunst nur dadurch sichere Grundlagen gewinnt, wenn die Erkenntniß der Störungen in der Lebenshaltung und die Verordnung geeigneter Mittel zu ihrer Bekämpfung vom Gesichtspunkt der allgemeinen Lebensbeziehungen aufgefaßt wird.

Die Abhandlung zerfällt in folgende 6 Theile

A. Einleitung,

B. Zeugung,

C. Ernährung,

D. Thätigkeit,

E. Erkenntniß,

F. Anhang. Allgemeine Gesundheitsregeln.

A. Einleitung.

A. Einleitung.

Die Religion nennt den Menschen ein Ebenbild Gottes; die Wissenschaft erklärt denselben als eine Welt im Kleinen. Beide Bezeichnungen sind bei verständiger Auffassung wahr und richtig. 1.

Durch unsere Sinne ist uns ein großer Teil des Weltgebäudes in seiner Beschaffenheit erkennbar, und auf der Erde hat allein der Mensch die Fähigkeit, sich das Weltall durch Erforschung seiner Verhältnisse und Gesetze als einen lebendigen Organismus vorzustellen. 2.

Die wunderbare Schönheit, Sicherheit, Ordnung und Zweckmäßigkeit im Großen und Kleinen, die in der ganzen Schöpfung herrscht, führt ihn zu der Ueberzeugung, daß ein höchstes geistiges Wesen der Schöpfer und Herrscher der Welt ist. 3.

4. Die Erde wird als Weltkörper durch von außen kommende Kräfte bei organischem Leben erhalten, solche sind Licht und Wärme, Elektricität und Magnetismus.

5. Dieselben Kräfte bewirken das Leben im menschlichen Körper, und bilden dessen feste Substanzen, welche denen der Erde gleichen, nämlich die Gase gleich der Atmosphäre, das Blut gleich dem Wasser, Muskeln und Fleisch gleich den Bodenarten, und Knochen gleich den Gesteinen.

6. Die Weltkörper höherer Ordnung — die Fixsterne oder Sonnen, von welchen Licht, Wärme und Elektricität ausgeht, sind wohl auch der Aufenthalt höherer geistiger Geschöpfe (Engel), deren Beschaffenheit und Bestimmung den Bedingungen der Lichtregion entsprechen wird.

7. Indem der Mensch auf der Erde die oberste Stufe der Geschöpfe einnimmt, und er die seiner Erkenntniß zugänglichen Verhältnisse bestimmt, und seinen Willen zur Herrschaft bringt, so kann er sich ebenfalls den Besitz einer geistigen Kraft und demzufolge eine höhere Bestimmung zuschreiben.

8. Auch im Weltall ist eine stetig fortschreitende Entwicklung von Körpern niederer zu Körpern höherer Ordnung bemerkbar. Jeder Körper hat sodann seine eigene stufenweise Entwicklung, wie die aufsteigenden Bildungsperioden der Erde deutlich zeigen.

Desgleichen zeigen die organischen Erzeugnisse eine fortschreitende Verfeinerung der Arten.

Die Beschaffenheit der Erdoberfläche und die Lagerung der Schichten zeigt deutlich, daß die Erde früher ganz oder zum größten Teil vom Wasser bedeckt war, und in dieser Zeit die größten und kleinsten Wassertiere auf derselben lebten. 9.

Allmählich verdunstete das Wasser, das feste Land wurde immer mehr sichtbar, und die Einwirkung der Luft auf die Kalklager erzeugte innere Dämpfe, Erschütterungen und Hebung der Gebirge, wovon auch jetzt noch sich Spuren zeigen (Vulkane, Erdbeben, heiße Quellen). 10.

Nun verbesserte sich das Klima, der Pflanzenwuchs wurde ungemein stark (Kohlenlager), und Land- und Lufttiere konnten aus Uebergängen von Wassertieren entstehen, und ihre Gestalten immer mehr den neuen Lebensbedingungen anpassen. 11.

Aber ohne ein geistig begabtes Geschöpf — den Menschen — bliebe die Erde immer nur eine Wildniß. Er soll durch die Cultur dieselbe Schönheit, Sicherheit, Ordnung und Zweckmäßigkeit auf der Erde schaffen, die in der ganzen großen Schöpfung herrscht. 12.

Obgleich er als geistig begabt, das vornehmste Geschöpf ist, so bedarf er doch zur Ausübung seiner Wirksamkeit noch 13.

eines tierischen Leibes, der den für alle Naturgeschöpfe geltenden Gesetzen unterworfen ist.

14. Seine Abstammung aus einer Tiergattung ist nicht im Sinne einer Zeugung, sondern eines stufenweisen Uebergangs zu verstehen, wie er im ganzen Schöpfungsbereiche besteht. Wenn eine feiner gewordene Affengattung wahrscheinlich in der heißen Zone durch Uebung des aufrechten Ganges die Körpergestalt veredelt hatte, so konnte bei Ausbreitung in der gemäßigten Zone in höherer Gegend mit feinerer Luft wohl bei einzelnen Individuen der Leib und das Gehirn sich so günstig bilden, daß damit ein Anfang geistiger Ueberlegung gegeben war, und die Beschaffung der Lebensbedürfnisse die weitere Entwicklung herbeiführte.

15. Bei dem Zustande der Erde in jener Urzeit der Entstehung des Menschengeschlechts erscheint dieser Uebergang durchaus begreiflich. Wie die geistig beeinflußte Thätigkeit der Menschen den rohen Naturzustand zu verbessern vermag, ist aus der Vergleichung der fortgeschrittenen gebildeten Nationen mit den zurückgebliebenen Naturvölkern zu erkennen und ist der Abstand zwischen jenen und diesen weit größer, als zwischen letzteren und gewissen Tierclassen.

16. Hat nun die auf richtiger Grundlage gleichmäßiger geistiger und Productionsthätigkeit aufgebaute Cultur irgend wo ihren festen Sitz gefunden, so wird sie immer

weitere Kreise ziehend, schließlich die ganze culturfähige Menschheit umfassen.

Verschiedene Nationen haben Verschiedenes für die 17.
allgemeine Culturaufgabe geleistet; diejenige welche solche am richtigsten erfaßt und am zweckmäßigsten ausführt, wird den Sieg erlangen und als Führerin an die Spitze treten.

Die Zukunft wird sich dann ohne die häßlichen Strei- 18.
tigkeiten und Kämpfe, die Mißgunst und Herrschsucht von einseitigem Materialismus getrieben hervorrufen, ruhig weiter entwickeln, und sowohl den verschiedenen Völkern als den einzelnen Individuen freie Gelegenheit zu Ausbildung und Anwendung ihrer geistigen und materiellen Kräfte gestatten. Alle Zeichen deuten an, daß diese Zeit nicht mehr ferne ist.

B. Zeugung.

B. Zeugung.

Schon bei einigen Pflanzen, noch mehr aber bei höher 19.
begabten Tieren, ist die Thätigkeit zur Erzeugung neuer Geschöpfe an zwei Wesen verschiedener Organisation verteilt, wovon das eine — gewöhnlich das stärkere (männliches Geschlecht) — den Schutz, das andere zartere und schwächere (weibliches Geschlecht) die leibliche Pflege der Familie zu übernehmen hat.

Bei dieser Classe ist das Einzelwesen nicht als selbst- 20.
ständiges Ganzes anzusehen, da es den Lebenszweck nicht allein erfüllen kann; nur in Gemeinschaft mit einem Wesen des andern Geschlechts schließt sich der organische Ring, der zur Fortpflanzung der Gattung und zur gemeinsamen Erfüllung der übrigen Lebenszwecke dient.

Die Natur hat überall die Stoffe zur Bildung neuer 21.
Geschöpfe mit verschwenderischer Hand bereitet, eine Unzahl

derselben geht zu Grunde, ohne ihrer Bestimmung zu dienen, und ist es deßhalb nicht gegen die Naturgesetze gehandelt, wenn überflüssige Keime eher verschwinden, als zur Entwicklung unter fehlerhaften Bedingungen zu gelangen.

22. Wie die Pflanze in der Blüte nicht nur ihre schönste Pracht, sondern auch ihre höchste Lebenskraft entfaltet, so soll auch der Mensch die Erzeugung eines Wesens seiner Gattung als die schönste That seines Lebens betrachten, und nur bei voller Kraft und bester Gemütsstimmung sich dem ernsten Zweck hingeben. Nur dann wird er sich eines wohlgebildeten und fähigen Kindes zu seiner Ehre und zum Nutzen des Menschengeschlechts erfreuen dürfen.

23. Bei einem Gewitter wird durch die elektrische Strömung und den Regen die Fruchtbarkeit der Erde gefördert. In gleicher Weise bewirkt der elektrische Zusammenfluß das Lebendigwerden des Keims im Schoße der Mutter, welche allein für die erste Lebensperiode den materiellen Stoff gewährt.

24. Das Weib ist nach seiner kleineren Gestalt und seinem zarteren Bau als ein mehr für das Empfindungsleben bestimmtes der Kindheit näheres Wesen anzusehen. Es hat raschere und deshalb leicht wechselnde Gefühlseindrücke, aber nicht die tiefe und umfassende Einsicht, die für bedeutende Angelegenheiten erforderlich ist. Die Sorge für leibliche Bedürfnisse und Annehmlichkeiten des materiellen Lebens ist seine nächste Aufgabe.

Die Kindererziehung ist der eigentliche Wirkungskreis 25.
des Weibes. Die Geschlechtsliebe ist für dasselbe nicht bloße Lust wie beim Manne, da es immer die ihm allein zufallenden Folgen und daraus hervorgehenden Pflichten im Auge hat, die für sein ganzes Lebensglück entscheidend sind.

Ein kräftiger Körper und gute Gesundheit sind für 26.
die Bestimmung des Weibes hauptsächlich notwendig, da Gemüths- und Körpereigenschaften sich vorzugsweise von der Mutter auf die Kinder vererben. Für geistig und körperlich feiner angelegte Männer haben die Weiber eine natürliche Neigung in dem instinktiven Gefühl, sich wohlgerathener Kinder zu erfreuen, auf welchen ihr höchster Stolz beruht.

Da die Mutter dem zu bildenden Kinde den ersten 27.
Stoff liefert, und längere Zeit für alle seine Bedürfnisse sorgt, so gehen deren angeborene und großenteils auch die angewöhnten Eigenschaften vorzugsweise auf das Kind, und namentlich auf die Töchter über, welche noch viel mehr auf die Mutter als ihr Vorbild angewiesen sind.

Die ganze weibliche Erziehung muß notwendig für 28.
diese spezielle Bestimmung berechnet werden. Die Kenntnis derselben ist dem heranwachsenden Mädchen nicht zu verheimlichen, da meist nur Unkenntnis Ursache schädlicher Fehltritte wird. Das Mädchen wird selbst zur Einsicht gelangen, daß größere Sorgfalt auf Gesundheit und kräftige

Entwicklung des Körpers mehr Werth hat, als ein schönes Gesicht und Kleiderpracht und Geschmeide.

29. Die geistige Eigenschaft des Menschen erhebt bei ihm das Geschlechtsverhältnis zur schönsten Lebensaufgabe, welche die Grundlage aller gesellschaftlichen Einrichtungen ist. Die Notwendigkeit sich gegenseitig gefällig zu machen, sich zu ergänzen und zu unterstützen, steigert den Mut und die Kraft des Mannes und die Hingebung und Aufopferung des Weibes zum höchsten Grade.

30. Da der wahre Zweck der Geschlechtsvereinigung die Erzeugung von Kindern ist, und deren Ernährung und Erziehung das Zusammenwirken der männlichen und weiblichen Thätigkeit erfordert, so entspricht die bleibende Verbindung von Mann und Weib auf Lebenszeit dem Naturgesetz.

31. Die natürlichen Veränderungen im Körper bestimmen die verschiedenen Lebensperioden. Bis zum Erscheinen der Zähne ist das Neugeborne ein Säugling, und völlig von der Mutter abhängig, also bis zum zweiten Jahr.

Von da bis zum Zahnwechsel im sechsten Jahr wird das Kind durch Fähigkeit zur Aufnahme der gewöhnlichen Nahrung schon selbstständiger, die geistige Grundlage fängt an sich zu bilden durch Unterscheidung der unmittelbaren Erscheinungen.

Das Alter vom siebenten bis fünfzehnten Jahr begreift 32.
die Periode geregelter körperlicher, moralischer und geistiger Ausbildung. Der Knabe und das Mädchen sind für alle Eindrücke des Verstandes und Gemüts sehr empfänglich, aber noch von der elterlichen Pflege abhängig.

Nach dem Eintritt der Geschlechtsreife beginnt für 33.
Söhne und Töchter die Vorbereitung zur selbstständigen Lebensstellung und zur paarweisen Erfüllung aller Lebenszwecke: gemeinsame Leistung der Lebensaufgabe und gegenseitige Förderung des Lebensglücks im eigenen Hausstande.

Die volle Zeugungskraft dauert beim Manne bis zum 34.
sechzigsten und beim Weibe bis zum fünfzigsten Lebensjahr. Das fernere Zusammenleben bis in das höchste Alter ist aber nicht nur durch Gewohnheit, sondern auch durch zunehmende Hilfsbedürftigkeit sowie Fürsorge für die Nachkommen eine Notwendigkeit.

Das Leben der feinstentwickelten Tiere — der Insek- 35.
ten — zeigt vier wesentlich unterschiedene Perioden, nämlich das Ei, den Wurm oder die Raupe zur Ernährung, die Larve oder Puppe; aus dieser kommt es in merkwürdig veränderter Gestalt als luftfreies geschlechtsreifes Wesen — Schmetterling oder Fliege — hervor.

Der Lebenslauf des Menschen ergibt nur drei dieser 36.
Perioden: Ei im Mutterleibe, Ernährungsperiode im

Jugendalter, und Alter der Geschlechtsreife. Wir müssen hiernach die ganze Lebenszeit des Menschen als den Puppenzustand betrachten. Es ist auch in der That in das Gehirn des Menschen, das Eiform hat, ein geistiger Keim gelegt, der sich in dem organisirten Leibe zur Seele ausbildet, welche bei Ablegung der irdischen Hülle im Tode in ein neues Lichtgewand zum Fortleben mit vollkommeneren Geistern der höheren Lichtwelt übergeht.

C. Ernährung.

C. Ernährung.

Sogleich nach der Geburt beginnt mit dem ersten Atemzug des Kindes die Thätigkeit für die selbstständige Erhaltung des Körpers; das Einziehen eines Teils des Weltäthers erregt den Magnetismus als Lebenskraft, und bewirkt den Anfang des leiblichen Lebens, wie das Aushauchen desselben mit dem letzten Atemzug das Lebens Ende anzeigt. 37.

Da der menschliche Leib ein für höhere Zwecke bestimmtes Gebilde ist, so erfordern die zu dessen Ernährung bestimmten Mittel nicht nur eine feinere Auswahl, sondern auch eine besondere Zubereitung; auch ist die Zeit, während welcher die Ernährung durch die Fürsorge anderer geschehen muß, eine sehr lange. 38.

Am Kopfe sind die beiden Eingänge des Leibes, die zur Ernährung dienen, sie treten auch mit dem Beginn des Lebens zuerst in Thätigkeit. 39.

40. Die Nase, durch welche wir die notwendigste Lebensbedingung, die Luft einatmen, ist das vorderste Organ des Körpers. Die Geruchsnerven überwachen was zum Munde eingeht, und führen ihre Eindrücke dem Gehirne zu.

41. Die atmosphärische Luft, welche das größte Quantum des Nahrungsstoffes bildet, ist aus 77 % Stickstoff und 23 % Sauerstoff zusammengesetzt. In der Lunge wird der Sauerstoff dem Blute beigemischt, und regt dadurch in allen Teilen des Körpers die Lebensthätigkeit an. Die untaugliche Luft wird als schädliche Kohlensäure wieder ausgeatmet.

42. Auch durch die äußere Haut findet ein Austritt von Kohlensäure und ein Eindringen von Sauerstoff in den Körper statt, wodurch die inneren Gewebe elastischer werden, daher ist die Reinhaltung der Haut durch Lüftung, Waschungen und Bäder so nötig für die Gesundheit.

43. Durch den Mund werden die flüssigen und festen Nahrungsmittel in den Körper gebracht. Auf der Zunge und hinten im Gaumen beginnen die Geschmacksnerven, die nach dem Zerkauen genauer unterscheiden, was schädlich und unangenehm oder nützlich ist. Das Schlechte wird ausgeworfen, das Gute durch den Schlund in den Magen geleitet.

44. Die Zähne und der Magen sind während der ganzen Lebenszeit die Hauptorgane der Ernährung, bei der sie die

grobe Arbeit verrichten, daher ihre gute Beschaffenheit eine Hauptsache ist. Die zerkauten Speisen werden mit dem Speichel vermischt und im Magen durch dessen Bewegungen und die Wirkung des Magensafts in eine Art Brei verwandelt. (Chymus).

Die in der Leber aus dem Blut ausgeschiedene Galle 45.
mischt sich in dem Dünndarm teilweise mit diesem Brei als Gährungs-Erreger und bildet den Milch- oder Blutsaft (Chylus), der sich auch noch mit dem von der Milz herkommenden Blutwasser (Lymphe) mischt, um dem Brustmilchgang der Schlüsselbeinvene, unweit des Herzens, zugeführt zu werden, wo er sich in das Dunkelblut (Venenblut) ergießt, das er auf diese Weise stetig erfrischt und erneuert.

Ein vom Gehirn ausgehender Nerv, der Nährnerv 46.
(vagus), welcher im Sonnengeflecht mit dem übrigen Nervensystem Verbindungen eingeht, leitet mit seinen Verzweigungen die Thätigkeit der Ernährungsorgane.

Besondere Säfte, deren der Körper zur Bildung und 47.
Ernährung einzelner Organe oder zur Hervorbringung besonderer Stoffe für bestimmte Zwecke bedarf, werden in besonderen Gefässen — den Drüsen — aus dem Blute oder dem Blutwasser bereitet.

Die Zubereitung der Nährstoffe vollzieht sich haupt- 48.
sächlich im Unterleib, aber auch die Reinigung dieser Säfte

und des Bluts wird dort durch besondere Organe bewirkt. Die Nieren scheiden aus dem Hellblut (Arterienblut) die überschüssigen salzhaltigen Stoffe ab, welche als Urin abgehen; die Leber reinigt das Dunkelblut (Venenblut), die Milz das Blutwasser (Lymphe) von unbrauchbaren Stoffen. Diese Unreinigkeiten wandern in den Gedärmen weiter und werden ausgestoßen.

49. Im Kindesalter ist die Ernährung die Hauptaufgabe, um die Bildung und das Wachstum des Körpers zu fördern. Beim Säugling sind die Ernährungsorgane so zart, daß nur die Muttermilch geeignet ist, die aber gewiß auf Geist und Charakter schon Einfluß hat. Wenn die Zähne erscheinen, bedarf das Kind eine kräftigere aber nicht reizende Nahrung.

50. In der Jugendzeit ist es ein wesentliches Erforderniß, auf Bildung eines festen Knochengerüsts zu sehen, wozu kräftige Nahrung mit kalk- und salzhaltigen Bestandteilen, gute Luft und viele körperliche Bewegung und Uebung am meisten beitragen. In den Knochen ist gut beschaffener Markgehalt die Bedingung ihrer Stärke und Widerstandsfähigkeit.

51. Die richtige Ernährung des Körpers wird durch passende Auswahl der Speisen und Getränke, durch Beobachtung regelmäßiger Zeitabstände und durch körperliche Thätigkeit in freier Luft am meisten gefördert. Für gute Körperpflege und Erhaltung der Gesundheit ist noch äußere

und innerliche Reinlichkeit und die nächtliche Ruhe des Schlafs wesentlich erforderlich.

Zu dem menschlichen Körper sind elf Zwölftel flüssige oder gasige Bestandteile und nur ein Zwölftel feste cristallisierte Stoffe vorhanden. 52.

Die 4 Hauptgruppen der Grundstoffe, welche zur Bildung aller Naturkörper dienen, nämlich Stickstoff, Wasserstoff, Sauerstoff und Kohlenstoff, sind auch die Anfangsstoffe des menschlichen Leibes, der in seinem Wachstum noch einige andere Urstoffe hauptsächlich Kalk, Kiesel, Salze, Eisen, Schwefel, Phosphor bildet. Ein eistoffiges, aus dem Blut sich abscheidendes Wasser ist die Grundlage aller dieser Bildungen. 53.

Die stickstoffhaltigen Nährsubstanzen — Fleisch, Milch, Eier, die sogenannten Eiweißstoffe — stammen meist aus dem Tierreich, sie dienen zur Bildung der festen Körperteile. 54.

Die stickstofffreien Nahrungsmittel, wozu aber alle Fette gehören, finden sich meist im Pflanzenreich, sie fördern vorzugsweise die Thätigkeit aller Organe.

Die überlegene Stellung des Menschen drückt sich auch in der Ernährung aus, denn er bedient sich nicht nur eigentlicher Nahrungsmittel, sondern noch weiterer Genußmittel, welche die Natur nicht direkt fordert aber bietet, als z. B. des Weins, Kaffe's, Thee's u. s. w. Die darin enthal- 55.

tenen Alcohole oder Salze wirken bei mäßigem Genuß günstig oder anregend auf die Nerven, sind aber im Uebermaß genossen, oder bei gestörten Zuständen der Gesundheit nachtheilig.

56. Wenn ein gut genährter Körper seine Kraft nicht ganz verbraucht, oder das wässerige und träge Temperament vorherrscht, so wird das Fett nicht ganz verwendet, sondern bildet an verschiedenen Theilen des Körpers, namentlich aber im Unterleib, Fettlager, gleichsam als Verwendungsvorrath. Hiedurch wird aber die Thätigkeit der Organe gehemmt, der Umlauf des Bluts und der Säfte durch Verengerung der Gefässe beeinträchtigt, und entsteht hieraus Trägheit, Unbehagen und Anlage zu Krankheiten.

57. In den Brustorganen wird das aus der Nahrung gebildete Blut durch den in die Lungen eingeatmeten Sauerstoff erfrischt und lebenskräftig gemacht (Hellblut). Die einen geringen Eisenstoff enthaltenden Blutscheibchen schwellen an, und da die Blutmasse im Herzen mit großer Kraft durch die Schlagadern nach allen Körperteilen getrieben wird, so erhält das Blutwasser durch Reibung und Erwärmung eine magnetische Eigenschaft, welche die Neubildung und organische Thätigkeit der ganzen Körpersubstanz bewirkt.

58. Im Haargefäßnetz tritt das magnetisierte Blutwasser in die Körpersubstanz aus und befeuchtet insbesondere auch die Knochenhaut, um die Knochensubstanz herzustellen.

Dasselbe wird sodann in das Saugadersystem gesammelt und in die großen Gefäße zurückgeleitet; die Milz reinigt es von den abgestorbenen Bestandteilen.

Durch Abgabe des eistoffigen Blutwassers ist das Blut 59.
dicker und dunkler geworden (**Dunkelblut**), dasselbe geht durch die Dunkelblutadern (Venen) zum Herzen zurück, und wird unter Aufnahme neuen Blutsafts in der Lunge wieder mit frischem Blute gemischt.

Die regelmäßige und harmonische Thätigkeit aller 60.
Körperorgane begründet die leibliche Gesundheit.

Zum Schutze gegen Witterungseinflüsse bedarf der 61.
Körper einer nach Clima und Jahreszeit bemessenen Bekleidung, welche die Circulation der Säfte und den freien Gebrauch der Glieder gestatten und der Art der Thätigkeit entsprechen muß.

Die Lebensthätigkeit des menschlichen Rumpfs ist mit 62.
den Lebensregungen des Erdkörpers zu vergleichen. Das Athemholen gleicht der Abwechslung von Tag und Nacht, welche die Erwärmung und Abkühlung der Luftschicht bewirkt; der Pulsschlag des Herzens und der Blutumlauf im Körper entspricht der Ebbe und Flut des Meeres und dem Kreislauf des Wassers durch Wolken und Stromgebiete.

D. Thätigkeit.

D. Thätigkeit.

In der ganzen Natur herrscht ununterbrochene Thätigkeit; Pflanzen und Tiere sind eifrig thätig für ihre Erhaltung und Fortpflanzung. Unthätigkeit bezeichnet überall den Stillstand des Lebens. 63.

Im Innern des menschlichen Körpers sind alle Organe unausgesetzt und vom Willen unabhängig beschäftigt, zur Erfüllung der Lebenszwecke beizutragen. Die äußeren Organe und Glieder sind bestimmt den Willen auszuführen und nach außen wirksam zu machen. 64.

Bei jedem Menschen wird die Thätigkeit durch die Ueberlegung des Verstandes und den freien Willen bestimmt; sie ist entweder materiell, wenn sie sich auf natürliche Zwecke — Befriedigung sachlicher Bedürfnisse — bezieht, oder ideal, wenn sie Förderung der geistigen Erkenntniß zum Zweck hat. 65.

66. Das allgemeine Ziel menschlicher Thätigkeit ist: die Erde immer besser zu cultivieren, und die gesellschaftlichen Verhältnisse immer verständiger und angenehmer zu gestalten. Die Gestalt des menschlichen Leibes allein ist für diesen Zweck geschaffen. Im Rumpfe vollzieht sich die materielle Thätigkeit, der Kopf aber ist für die höhere geistige Entwicklung bestimmt.

67. Der aufrechte Gang des Menschen hat dem Bau seines Körpers eine höhere Bestimmung aufgedrückt. Der Kopf ist nach oben gegen den Himmel gerichtet, die Organe für die niederen Verrichtungen ziehen sich nach unten gegen die Erde.

68. Um irgend eine Thätigkeit auszuführen, sind zunächst die Sinneswerkzeuge am Kopfe beschäftigt, die nötigen Wahrnehmungen dem Gehirne als dem Centralorgan des Verstandes und Willens zuzuführen; die Nerven leiten dann die Bewegung elektrisch zu den Muskeln, welche durch das Blut magnetisiert, die Glieder in Thätigkeit setzen, damit diese auf mechanischem Wege nach Umständen mit Werkzeugen oder anderen Hilfsmitteln die bestimmte Arbeit verrichten.

69. Der Rückgrat mit dem Rückenmark als Nervencentrum und dessen vielen Verzweigungen am Rumpfe, bewirken die Arbeitsleistung der unteren Körperhälfte; das Rückenmark leitet die Elektricität zu den äußeren, der große innere Leitnerv (Sympathicus) die Elektricität zu den inneren Organen.

An das Becken, als der niedersten Höhle des Körpers, welche die rein natürlichen inneren Organe umschließt — sind außen die kräftigsten Gliedmaßen, die beiden Beine, befestigt, welchen die gröbste Arbeit der Tragung und Fortbewegung des Körpers zugewiesen ist. 70.

Am obersten Teile des Rumpfes, der in der Brusthöhle schon die feineren Lebensorgane enthält, sind außen die beiden Arme mit den Händen eingefügt, welche nicht nur zu feinerer materieller Arbeit geschickt sind, sondern sogar zur Aushilfe für geistige Erzeugnisse tauglich gemacht werden können, indem sie durch die höheren Künste der Schrift, Malerei, Musik ꝛc. eigentliche Denkarbeit zum Ausdruck bringen. 71.

Der Mund ist durch Aufnahme der Speisen und Getränke eines der wichtigsten Organe für die Erhaltung des Körpers. Eine noch viel wichtigere Aufgabe hat er aber beim Menschen, als unmittelbares Mitteilungsorgan des Geistes, indem er mittelst der im Kehlkopf entstehenden Stimme Worte allgemein verständlicher Bedeutung — die Sprache — bildet, welche die Gedanken anderer mittelst des Gehörsinnes dem Gehirne zuführt. Ein besonderer den Gehörnerv begleitender Nerv scheint hiebei als Sprachnerv vorzugsweise thätig zu sein. 72.

Beim Manne ist der Mund mit dem Barte geziert, welcher dem weiblichen Geschlechte fehlt. Da die Barthaare 73.

gleichsam Blütenblätter bilden, so ist damit noch ausgedrückt, daß der Mann mehr wie das Weib zu geistiger Thätigkeitsäußerung berufen ist.

74. In der Lebensaufgabe kommt überhaupt den Frauen ein bestimmter gleichartiger Anteil zu, der sich im Anschlusse an die Kindererziehung vornehmlich auf die Körperpflege, die Ernährung und Besorgung des Hauswesens bezieht. Der Kopf und die Glieder sind feiner und schwächer und deshalb nicht für grobe und schwierige Arbeiten geeignet.

75. Von der Geburt an braucht der Mensch eine lange Zeit, beinahe den vierten Theil des Lebens, bis er durch die Fürsorge und Unterstützung anderer die nötige Erziehung und Ausbildung erlangt hat, um durch selbstständige Thätigkeit den Lebenszwecken genügen zu können. Hiemit empfängt er den ihm naturgemäß zukommenden Anteil an den Lebensgütern, welche die menschliche Gesellschaft besitzt.

76. Er ist nun berufen, nicht nur eine Stellung im Leben sich zu schaffen, die seinen Unterhalt sichert, sondern auch für die allgemeinen Zwecke der menschlichen Gesellschaft mitzuwirken. Werden die körperlichen und geistigen Kräfte richtig angewendet, so findet gewiß jeder seinen Lebensbedarf.

77. Die bleibende Verbindung mit einem Wesen des andern Geschlechts ist ebenso ein Erforderniß des Natur-

gesetzes wie der gesellschaftlichen Ordnung; damit wird der feste geordnete Hausstand geschaffen, der die regelmäßige Lebensweise, die richtige Verwendung der Kräfte und die gute Erziehung der Kinder möglich macht.

Das mittlere Lebensalter, bei dessen Beginn der 78.
Mensch die volle Kraft und die nötige Ausbildung erlangt hat, ist dazu bestimmt, außer dem notwendigen Bedarf sich noch einen Vorrat von Gütern zu erwerben, um im späteren Alter, wenn die Kräfte sich vermindern, sorgenfrei leben zu können.

Menschen von feinerem Körperbau oder schwächlicher 79.
Constitution sind oft für geistige Arbeit mehr geeignet; dagegen sind Menschen mit kräftigem Körper, starken Gliedern oder grobfaseriger Substanz mehr für körperliche Arbeit bestimmt, obwohl gute Geistesanlagen hiebei nicht ausgeschlossen sind.

Wer in seiner Jugend eine gute Ausbildung genossen 80.
hat, wird im höheren Alter genügende Geschicklichkeit besitzen, um seine Geschäfte mit Umsicht und Erfolg zu betreiben und jüngeren Leuten ein gutes Beispiel zu geben.

Die Natur liefert allerdings zu jeder Production die 81.
Rohstoffe und ebenso die elementare Kraft, allein die verständige menschliche Thätigkeit stellt die richtigen Mittel zusammen, um die gewünschten Zwecke zu bewirken; in

materieller Hinsicht wird dadurch die Cultur, in socialer Richtung die Civilisation gefördert.

82. Für jedes Geschäft wird die Belehrung über die richtige Behandlung und die eigentümlichen Kunstgriffe zunächst mündlich ertheilt, allein dies ist nur in unmittelbarer Gemeinschaft wirksam; nur die Aufzeichnung durch die Schrift und namentlich die Vervielfältigung durch Buchdruck und ähnliche Verfahren tragen zur dauernden und allgemeinen Verbreitung bei, wodurch die Errungenschaften Gemeingut werden und der allgemeine Fortschritt der Menschheit gefördert wird.

83. Zur selbstständigen Ausübung einer geregelten menschlichen Thätigkeit ist eine zweckmäßig eingerichtete Wohnung unumgänglich notwendig, dieselbe muß für vier Hauptbedürfnisse: Arbeit, Ernährung, Erholung und Schlaf — Räumlichkeiten bieten.

84. Die Natur hat den Tag für die Arbeit und die Nacht für die Ruhezeit bestimmt. Die Tageszeiten bezeichnen die Perioden für Arbeitsleistung und Befriedigung des Ernährungs- und Erholungsbedürfnisses; die Jahreszeiten begründen fast in allen Gebieten der Thätigkeit eine nothwendige Abwechslung.

85. Indem der Mensch zur körperlichen und geistigen Erholung des Schlafs bedarf, welchem im Durchschnitt ein Viertel bis ein Drittel der Lebenszeit gewidmet ist, so

ist dieses Stillestehen der äußeren Thätigkeit als der den eigentlichen Puppenzustand darstellende Lebensabschnitt anzusehen. Die elektrische Nerventhätigkeit ist zeitweise unterbrochen; die magnetische Wirkung für Zersetzung und Neubildung der Körpersubstanz dauert aber fort, daher der Schlaf allen Organen neue Kraft bringt.

E. Erkenntniß.

E. Erkenntniß.

Der Kopf des Menschen, als die edelste Leibeshälfte, hat doch noch eine doppelte Bestimmung, indem der untere Teil mit Nase und Mund zugleich für die physische Erhaltung des Körpers thätig ist. Die in diesen beiden Organen beginnenden Sinnesnerven für Geruch und Geschmack setzen sich deshalb durch das Gehirn bis zu den Ernährungsorganen des Rumpfes fort. 86.

Der Oberteil des Kopfes aber — der Schädel — welcher Eiform hat, enthält das speziell für die Geistesthätigkeit bestimmte Organ, das Gehirn. Dasselbe hat in seinen inneren Teilen zwar Aehnlichkeit mit den Eingeweiden des Rumpfes, aber es übt unmittelbar keine materielle Thätigkeit aus, und bedarf auch für seine Funktion keiner äußeren zeugenden Kraft. 87.

In diesem Sinne ist die Kraft des menschlichen Gehirns unerzeugt und selbsterzeugend, und mehr mit der 88.

selbstthätigen Sonnenwirkung verwandt, während die auf rein physischen Gesetzen beruhende Thätigkeit des Rumpfes dem Naturleben der Erde entspricht.

89. An der Vorderseite des Schädels sind die vorzüglichsten Sinneswerkzeuge, die Augen, angebracht, welche die Verhältnisse der Lichtschöpfung nach Form, Farbe und Entfernung wahrnehmen und solche mittelst des Sehnervs dem Innern des Gehirns zuführen, wo dieselben als bleibende Spiegelbilder zu fortwährender Vergleichung sich schichtenweise ansammeln.

90. Zu beiden Seiten des Kopfes und etwas nach hinten stehen die Ohren, welche für alle Töne und Geräusche im Wachen und im Schlafen empfänglich sind. Sie leiten dieselben mittelst der Hörnerven in das Gehirn, und haben beim Menschen große Bedeutung für die geistige Ausbildung, da sie unmittelbar die Mitteilung der Gedanken mittelst der Sprache empfangen. Zugleich sind sie Sicherheitswächter, da sie sich nicht im Schlafe schließen, wie die Augen.

91. In der Mittellage des Gehirns befinden sich die Streifen- und die Sehhügel, erstere zur Aufnahme der Gesichts-, letztere der Gehörseindrücke, welche da geordnet, verglichen, ausgeschieden, und an die Stelle der Gehirnmasse geleitet werden, wo gleichartige Wahrnehmungen sich bereits festgesetzt haben.

Das gesamte Großhirn ist nach seiner Lage im obersten Teil des Körpers, seiner Form und der Beschaffenheit seiner Substanz gleichsam das Ei, bestimmt zur Aufnahme und Entwickelung des in ihn gelegten geistigen Keims bis zur völligen Reife. 92.

Die grauen Schichten enthalten in den weißen Zellenkernen die photographischen Bilder der beobachteten Dinge und die Vorstellung der erkannten Verhältnisse, sowie das Gedächtniß an den Klang der gehörten Töne. Die Fasern der weißen Gehirnschichten vermitteln durch elektrische Leitung das beständige Ineinanderfließen des ganzen Inhalts dieser Vorstellungen aus allen Teilen des Gehirns zu einem organischen Gesamtbilde, um immer neue Vergleichungen zu ermöglichen. 93.

Als spezielles Organ, in welchem sich die Vergleichung und Ordnung der Vorstellungen vollzieht, dürfte nach Lage, Form und Structur der sogenannte Balken anzusehen sein, der hienach den geistigen Kern des Gehirns bildet. (Keimfleck). 94.

Es ist anzunehmen, daß die innersten und untersten Lagen des Gehirns die ersten Wahrnehmungen und Vorstellungen festhalten, und die Gedächtnisbildung sich schichtenweise nach oben und hinten vollzieht. 95.

Zum Großhirn führen nicht nur die Gefühlsnerven für die besonderen Wahrnehmungen der äußeren Sinnes- 96.

organe, sondern dasselbe entsendet auch die Kraft- oder Bewegungsnerven, sowohl um die Thätigkeit der Sinne zu leiten, als auch um die Handlungen der Körperorgane anzuregen. Insbesondere wird durch den großen Leitnerv (Sympathicus), mit seinen sensitiven und motorischen Aesten, der Zustand der inneren Rumpforgane beeinflußt und geregelt. Mit diesem steht der Nährnerv (vagus) wieder in Verbindung.

97. Da die Gehirnmasse mit einigem Phosphorgehalt durchsetzt ist, so bewirkt im lebenden Menschen die erzeugte Wärme ein schwaches inneres Leuchten, welches der Spiegelung und Vergleichung aller Bilder und Vorstellungen dienlich ist. Der erste in das Gehirn des neugeborenen Kindes eindringende Lichtstrahl legt den Grund hierzu und ist als Keim des menschlichen Geistes anzusehen.

98. Zwischen dem Groß- und Kleinhirn sind die Vierhügel, welche als Nervenganglien der unteren Gesichtssinne durch die übermächtige Ausdehnung des Großhirns verkümmert sind, und zwar entsprechen die beiden oberen dem Geruchs-, die beiden unteren dem Geschmackssinn.

99. Die graue Substanz des Großhirns ist körnig, die weiße Substanz vorherrschend faserig; im Kleinhirn treffen wir nun eine blätterartige Lagerung von horizontalen Schichten, durch deren Druck und Reibung auf einander die galvanische Elektricität sich erzeugt, welche sich durch

einen nach oben führenden Strang dem Großhirn und durch Umspannung des verlängerten Marks dem Rückenmark als eigentliche Lebenskraft mittheilt.

Von den Kopfeingeweiden entspricht das Großhirn den Lungen und das Kleinhirn dem Herzen. Die dem Rumpf bestimmte Elektricität wird durch den großen Leitnerv und die vom verlängerten Mark ausgehenden Nerven den Körperorganen zugeführt. 100.

Wie der menschliche Körper die Perioden des Wachstums und der Entwicklung hat, so wird auch der menschliche Geist stufenweise ausgebildet, und erlangt derselbe hauptsächlich durch Unterricht seine richtige und gute Beschaffenheit. Die Seele ist kein materielles Wesen oder ein von Anfang fertiges Werk, sondern sie ist die Gesamtheit der idealen Vorstellungen des Menschen, die zu jeder Zeit und in jedem Individuum verschieden sind. 101.

Während der Verbindung mit dem Körper ist die Seele noch kein unabhängiger freier Geist, sondern nur eine übernatürliche Kraft, die erst der Ausbildung bedarf. 102.

Nach der natürlichen Anlage ist ein Vierteil des Menschen geistiger Thätigkeit gewidmet. Erziehung und Unterricht, wodurch auch die Hände an geistigen Werken sich beteiligen, erhebt den Menschen zum Halbgeist. Wer sich aber ausschließlich und mit Erfolg der geistigen Arbeit 103.

widmet, kann in seiner Person wohl auf die Stufe als drei Vierteilsgeist gelangen.

* * *

104. Die Erde hängt in ihren organischen Beziehungen ganz von der Sonne ab, welche ihr Licht und Wärme spendet, sie ist also offenbar ein Weltkörper niederer Ordnung. So bildet auch der Mensch nach seiner geistigen Anlage die Anfangsstufe der geistigen Geschöpfe, und fängt in der That bei jedem Menschen ein neues geistiges Wachstum an.

105. Die natürliche von den Eltern ererbte Beschaffenheit des Gehirns und Nervensystems begründet schon eine große Verschiedenheit bezüglich der Feinheit und Stärke der geistigen Anlage, noch mehr aber wird dieselbe von der Art der Ausbildung beeinflußt. Diese Bedingungen nebst der eigenen Stellung in der Gesellschaft, und den besonderen Lebenserfahrungen, werden in jedem Menschen eine eigentümliche geistige Gesamtauffassung bewirken.

106. Menschen, die von Kindheit an geflissentlich in einer einseitigen Richtung erhalten werden, oder welche mit unrichtigen oder blos phantastischen Lehren sich beschäftigen, werden zwar die wahren Verhältnisse nicht begreifen und für dieselben nicht nützlich wirken, aber ihr Geist kann nichtsdestoweniger innerlich zur Reife gelangen.

Menschen, die beständig in beschränkten Verhältnissen leben, oder an dem allgemeinen Leben wenig Anteil nehmen, werden keine umfassende Ausbildung erlangen, können aber für ihren Lebenskreis volle innere Kraft und Reinheit des Geistes gewinnen. 107.

Der wirkliche Zweck geistiger Ausbildung ist aber der, die menschlichen Verhältnisse so richtig zu erkennen, daß für Förderung derselben gearbeitet werden kann, und die geistigen Beziehungen der Menschen unter sich und zu höheren geistigen Wesen in ihrer Wahrheit zu erfassen, wodurch das irdische Leben seine höhere Weihe erhält. Dadurch gelangt der Mensch zur Harmonie zwischen Natur und Geist, welche die Bestimmung und die Annehmlichkeit des Lebens ausmacht. 108.

* * *

Die Existenz eines einzigen Menschen auf der Erde ist nicht möglich, denn mit seinem Tode wäre nicht nur die geistige Entwicklung sofort erloschen, sondern auch das Geschlecht zernichtet. Nur die Gesamtarbeit der Menschen fördert die Cultur und die Wissenschaft. 109.

Wäre aber das physische Leben allein der Zweck, so bedürfte es der socialen Gemeinschaft und geistigen Fortbildung so wenig wie bei den Tieren. 110.

111. Wird der Mensch ohne Erziehung und Lehre gelassen, so verfällt er in den tierischen Zustand. Die Erziehung geschieht durch das Elternhaus und den Lebensgang in der Gesellschaft; die Belehrung erfolgt als Unterricht über sachliche Wissenschaft durch die Lehrer, als Unterricht über die Verhältnisse zur höheren Geisterwelt (rein geistiges Wissen) durch die Priester.

112. Die Sprache allein, als das nächste Mittel zur Mitteilung geistiger Schätze, ist nicht genügend, um die geistige Entwicklung allgemein, zusammenhängend und dauernd zu machen. Die bleibende Verkörperung der Sprache und Sichtbarmachung für das Auge durch die Schrift macht die geistige Errungenschaft zum Gemeingut. Die Elektricität als Mittel der Verbreitung aber kennt weder Raum noch Zeit, der menschliche Gedanke ist allgegenwärtig und die Menschheit gewissermaßen allwissend und allmächtig.

113. Die vorzüglichsten Geschöpfe der Erde, die Menschen, sind eine der Pflanzstätten für die Wesen der höheren Geisterwelt.

* * *

114. Beim Menschen ist jede äußere Thätigkeit kein bloßes Naturprodukt, sondern sie ist stets von einer geistigen Kraft — der Ueberlegung — hervorgerufen und geleitet. Das Wesen dieser Kraft, solange solche mit dem Körper vereinigt und weiterer Vervollkommnung fähig ist, wird besser mit dem allgemeinen Ausdruck „Geist" bezeichnet.

Betrachten wir den Organismus des Weltalls, so müssen wir als die allgemeinste Materie — gleichsam den ungeformten Urstoff — den Weltäther ansehen; als die allgemeinste natürliche Kraft, welche das Leben aller organischen Gebilde bewirkt, erscheint uns das Licht. 115.

In unserem Planetensystem, das innerhalb des großen durch die Milchstraße umschriebenen Sternhaufens eine flache kreisende Scheibe mit der Sonne als Mittelpunkt darstellt, kennen wir die thätigen Kräfte genauer; das Sonnenlicht belebt die Weltkörper zweiter Ordnung, und ruft mittelst Elektricität, Magnetismus und Wärme deren Erzeugnisse hervor. 116.

Dieselben Kräfte bewirken das natürliche und geistige Leben des Menschen; das erstere in dem organisierten Körper, das letztere in der besonderen Thätigkeit des Gehirns und der Nerven. 117.

Die Wahrheit der Erkenntniß ist das Zeichen eines richtig veranlagten Geistes, wenn aber die dem Geistesleben dienenden Organe gestört sind, können auch die geistigen Aeußerungen sich verwirren. 118.

Wenn die Lebenskraft des Körpers zur Neige geht, so nimmt mit dem Erlöschen des Lichtstrahls im Auge der Geist Abschied vom Körper, es beginnt das Ende des leiblichen Lebens, das mit dem letzten Atemzug beschlossen ist. 119.

120. Nun entweicht dem Körper allmählich der warme Dunst als organischer Bestandteil des Weltäthers, mit ihm zugleich zieht die magnetische und elektrische Kraft aus, welche das Leben vermittelte. Diese Bestandteile können sich wohl außerhalb des Körpers mit den im Gehirn verschwindenden Lichtvorstellungen, welche der Erhaltung werth sind, wieder verbinden. Letztere sind mit vieler Arbeit als Hauptzweck des irdischen Lebens gewonnen worden, und sollten nicht der Vernichtung anheim fallen.

121. Nur der irdische Körper als die Eihülle des geistigen Keims unterliegt dem natürlichen Gesetz der Verwesung, er taugt nicht zum Leben im Lichtraum der höheren Welten.

122. Der freigewordene Geist dagegen, jetzt zur wahren „Seele" gestaltet, beginnt mit den Kräften der höheren Lichtwelt ein übersinnliches und vollkommeneres Geistesleben in Gemeinschaft mit den wahren Lichtgeistern, denen er sich beigesellt.

123. Der Tod des Leibes ist die Geburt der Seele.

F. Anhang.

F. Anhang.

Allgemeine Gesundheitsregeln.

Die Erhaltung der Gesundheit beruht wesentlich auf der Kenntniß und Beobachtung der Naturgesetze. 124.

Die Gewalt der Naturkräfte ist ebenso bildend wie zerstörend. Dem richtig entwickelten Verstand des Menschen gelingt es, die äußeren und inneren Naturkräfte zu seinem Nutzen zu verwenden, und sich gegen schädliche Einflüsse und Gefahren möglichst zu schützen. 125.

Zur dauernden Gesundheit ist erforderlich, einen normalen Körperbau zu gewinnen, in Nahrung, Kleidung, Wohnung und Thätigkeit sich nach dem Lebenszweck zu regeln, und alle Leibesorgane in harmonischer Thätigkeit zu erhalten. 126.

127. Der Gesundheits- und Gemütszustand der Eltern bei der Zeugung wirkt schon auf die Körperbeschaffenheit des Kindes ein; ebensowohl gute Eigenschaften als physische und geistige Mängel werden nach dem Naturgesetz der Vererbung vielleicht in verschiedenem Grade von den Eltern auf die Nachkommen übertragen.

128. Charakter und Temperament bestimmen sich in der Regel nach dem Vater, Körpersubstanz aber sowie Gefühls-Eigenschaften und Geschicklichkeit häufiger nach der Mutter. Das Wohlbefinden und die heitere Stimmung der Mutter während der Schwangerschaft ist für das Kind von großer Bedeutung.

129. Wenn das Blut und die Säfte der Mutter durch gute Luft, kräftige Nahrung, allgemeine Reinlichkeit und stete Bewegung von guter Beschaffenheit sind, wird sich der Körper des Kindes besser bilden, und die Geburt wird mit weniger Schwierigkeit und Gefahr vor sich gehen.

130. Die Milch der eigenen gesunden Mutter ist die natürlichste Nahrung für das neugeborene Kind. Körperliche und Geisteseigenschaften des Kindes gewinnen dadurch sicher eine menschlichere Grundlage, als bei der Ernährung mit tierischer Milch oder mit vegetabilischen Ersatzmitteln.

131. Die Wärme ist die Grundbedingung alles physischen Lebens. Der Säugling bedarf solcher am notwendigsten zur Bildung der Säfte und der festen Körpersubstanz, und

er fühlt sich im Dunstkreis der Mutter beruhigt und geschützt. Uebermäßige Wärme im Bette oder in der Kleidung ist aber zu vermeiden, weil das Kind dadurch verweichlicht und verwöhnt wird, und Schwächlichkeit statt Erstarkung die Folge ist.

Waschungen und Bäder wirken vorzüglich für die 132.
Gesundheit, weil sie die Ausdunstung der Haut und das Eindringen des Sauerstoffs der Luft in die Blutgefäße begünstigen. Waschungen des Gesichts und des Kopfes sollten aber, namentlich in kalter Jahreszeit, nicht morgens, sondern abends vorgenommen werden.

Im Verlauf des ganzen Kindes- und Jugendalters ist 133.
stete Leibesbewegung verbunden mit substanzieller Nahrung ein Haupterforderniß der Gesundheit und kräftigen Ausbildung des Körpers. Nervenreizende Speisen und geistige Getränke sind gänzlich zu vermeiden.

Reine Luft und gehörig gemischte substanzielle Nahrung 134.
nebst körperlicher Thätigkeit, um Wärme und Gährung zu fördern, werden dem Körpermagnetismus den richtigen Stärkegrad verschaffen, damit alle Organe kräftig wirken und den Krankheitseinflüssen widerstehen können.

Das Trinken reinen Wassers reinigt und erfrischt die 135.
inneren Ernährungsorgane; die Reinhaltung des Mundes erfordert besondere Sorgfalt, wodurch auch die Zähne sich

länger gesund erhalten. Tabaksgenuß stumpft die Geschmacksnerven ab, wirkt schädlich auf Zähne und Magen und ist lästig für die Umgebung.

136. Der Genuß der Obstfrüchte ist in der warmen Jahreszeit das beste Erfrischungsmittel; der Wein wirkt in diesem Sinne als conservirter Fruchtsaft, der Blut und Lymphe verjüngt.

137. Man kann sich angewöhnen, die natürlichen Ausleerungen einige Zeit vor dem Essen zu verrichten; wodurch der Entstehung mancher Uebel vorgebeugt wird.

138. Anstrengende körperliche Arbeit ist das beste Mittel, um die richtige und gleichmäßige Ernährung der Körperorgane zu bewirken, da durch dieselbe das Bedürfnis gesteigert und die Beschaffenheit des Bluts und der Säfte verbessert wird.

139. Im höheren Alter, wo die Ernährungsorgane gleichfalls schwächer werden, und die körperliche Thätigkeit sich vermindert, ist Regelmäßigkeit in der Ernährung durch leichte aber kräftige Kost höchst notwendig.

140. Das Kindesalter ist die Zeit der Beweglichkeit und der Spiele, aber auch großer Empfänglichkeit für Gemüths- und Geisteseindrücke, daher dem Kinde nur gute Beispiele und Lehren der Rechtschaffenheit und Menschenliebe beigebracht

werden sollten, was seine Lebensrichtung bestimmen und ihm in allen Lagen von Nutzen sein wird.

Die heitere Gemütsstimmung, zu welcher die Jugend vorzugsweise geneigt ist, ist ein vorzügliches Mittel zur Erhaltung und Befestigung der Gesundheit, deßhalb soll man sich dieselbe bis in das hohe Alter zu erhalten suchen, und solche auch bei Widerwärtigkeiten und Sorgen nicht verlieren, welche dadurch leichter überwunden und ertragen werden. 141.

In der Jugendzeit, wenn die Berufsbildung die Körperkräfte einseitig in Anspruch nimmt, sind regelmäßige Körper-Uebungen durchaus erforderlich, um die inneren und äußeren Organe gleichmäßig zu stärken. 142.

Mit fortschreitender Entwicklung des Menschengeschlechts sind für den einzelnen Menschen immer mehr Kenntnisse erforderlich, die geistige Ausbildung soll aber den Anlagen entsprechen, weil sonst der Körper nicht gesund und kräftig wird. 143.

Die gewählte Berufsbeschäftigung muß dem Alter und der Körperbeschaffenheit angemessen sein, wenn sie die Gesundheit erhalten soll. Beim Austritt aus dem Kindesalter eignen sich junge Leute bereits zu niederen häuslichen Verrichtungen entweder in der Familie oder als Dienstboten in besseren Häusern. 144.

145. Im kräftigeren Alter und bei guter Gesundheit sind die landwirtschaftlichen Arbeiten oder überhaupt die der Urproduktion angezeigt, welche die Kräfte steigern und eine einfache Lebensweise bedingen. In diesem Alter tragen Waffenübungen zur Gewandtheit des Körpers und Reife des Charakters das meiste bei.

146. Für die Industrie, bei welcher die schwere Arbeit meist mit Hilfe von Maschinen verrichtet wird, und welche seitens des Menschen mehr Aufmerksamkeit und Handfertigkeit erfordert, wären vorzugsweise ältere und schwächere Personen zu verwenden.

147. In jedem Betrieb soll der Vorstand für die Gesundheit der Arbeiter oder der zum Hausstand gehörigen Personen sorgen. Zur Leitung und Aufsicht werden immer ältere Personen, die mehr Erfahrung, Umsicht und Ruhe besitzen, am besten taugen.

148. Eine richtige Einteilung der Zeit mit Abwechslung zwischen Arbeit — welche von der Jahreszeit, der Witterung und der täglichen Aufgabe abhängt — und der nötigen Erholung ist ein wesentliches Mittel guten Erfolgs. Zwei Hauptmahlzeiten, die eine morgens für den Tag, die andere abends für die Nacht, dürften am passendsten sein.

149. Wenn die untere Körperhälfte immer in gehöriger Wärme erhalten wird, so wird es dem Herzen leichter, die Blutmasse in alle Körperteile namentlich auch zu den höher gelegenen Organen zu treiben.

Ebenso wird es von guter Wirkung sein, sich gelegentlich für kurze Zeit auf seinem Lager auf den Bauch zu legen, falls die Arbeit nicht von selbst eine ähnliche Lage herbeiführt, da hiedurch den Organen der vorderen Seite des Leibes mehr Blut und Wärme zugeführt wird. 150.

Wenn durch krankhafte Anlage oder Mangel an Thätigkeit die Gährung der Säfte im Leibe zu schwach ist, und sich die zugeführte Nahrung nicht mehr vollständig auflöst und verwandelt, so wird durch Ablagerung von Fett an verschiedenen Stellen des Körpers Fettleibigkeit entstehen, welche der Cirkulation in den Gefäßen und der Beweglichkeit der Glieder nachtheilig ist. Dem Uebel kann durch Steigerung der körperlichen und geistigen Thätigkeit vorgebeugt werden. 151.

Eine bedeutende Wirkung für Erhaltung der Gesundheit wird erreicht, wenn die zum Aufenthalt der Menschen bestimmten Räume eines Hauses eine der Sonne zugekehrte Lage haben. 152.

Ein großer Besitz von Gütern gewährt zwar die Mittel die meisten Wünsche leichter zu befriedigen, allein wahres Glück ist nicht hievon abhängig. Dieses besteht vielmehr in dem Gefühl regelmäßiger Thätigkeit der leiblichen und geistigen Kräfte und in Bethätigung der Menschenliebe gegen Andere. 153.

Nicht nur für Arbeit und Erwerb ist das Zusammenwirken Mehrerer günstig, sondern auch Erholung und Ver- 154.

gnügen werden in der Geselligkeit mannigfaltiger und edler, der Geist wird gebildeter und feiner, und das Benehmen anständiger und gefälliger.

155. Sowohl das eigene Lebensglück, als auch das seiner Angehörigen wird dadurch dauernd gesichert, wenn in der Familie eine feste sittliche Ordnung und eine schöne Lebensweise beobachtet wird.

156. Die Frau, der im Hauswesen vornehmlich die Sorge für Ordnung und Annehmlichkeit obliegt, soll deßhalb dem Manne ebenbürtig zur Seite stehen, und in ihren Empfindungen mit dem Manne gleichberechtigt sein.

157. Dem natürlichen Zweck und der Zartheit des Geschlechtsverhältnisses widerspricht es aber durchaus, wenn die Frau die öffentliche Lebensstellung des Mannes beansprucht, wo sie dann Mann und Weib zugleich wäre, während der Mann nie die spezielle Bestimmung des Weibes erfüllen kann.

* * *

158. Das Geschlechtsverhältnis stellt beim Menschen den Blütenzustand der Natur dar, die Menschheit bildet sich aus demselben stets neu hervor, und muß es notwendig nach seinen ureigenen Gesetzen gestaltet und behandelt

werden, wenn körperliche und geistige Gesundheit dabei bestehen soll.

Nach der geistigen Anlage des Menschen ist demselben in dem Geschlechtsverhältnis das schönste Band der Liebe und Freude geboten, das ihn auf die höchste Stufe des Frohsinns erhebt. Wird hiedurch ein geistiges Wesen erzeugt, so gebieten Pflicht und Ehre gleichmäßig, das Zutrauen des schwächeren Teils nicht zu täuschen. 159.

Selbst bis in das hohe Alter hinein kann das Geschlechtsverhältniß den Charakter der Lebensverschönerung und der Erhaltung der Gesundheit bewahren, wenn würdige ältere Personen jüngeren Leuten des anderen Geschlechts unschädliche Zärtlichkeiten erweisen. 160.

Das der Kindheitsstufe nähere weibliche Geschlecht ist feinfühliger und mehr zum Frohsinn geneigt; jede festliche Veranstaltung erlangt durch die Teilnahme der Frauen und Kinder schönere Form und würdigeren Gehalt. 161.

* * *

Eine sehr wichtige Regel für die Erhaltung leiblicher und geistiger Gesundheit ist es, die elektrische Funktion der Nerven an den beiden Endpunkten des Körpers, dem Kopfe und dem Becken, durch mäßigen und überlegten Gebrauch bei gleichmäßiger Kraft zu erhalten. 162.

163. Die Hauptbedingung für die Gesundheit der Kopforgane ist die richtige Beschaffenheit und Thätigkeit der Rumpforgane. Wird das Blut gut gebildet und in genügender Menge dem Kopfe zugeführt, so werden die Sinnesorgane und das Gehirn in gesundem Zustande bleiben und ihre Aufgabe gut besorgen.

164. Durch geeignete Kopf- und Halsbewegungen kann die Cirkulation des Bluts und der Säfte in den äußeren und inneren Gefäßen befördert werden, wodurch Stockungen oder Anschoppungen verhindert werden.

165. Einseitige Geistesarbeit ohne Körperübung ist namentlich in der Jugend der kräftigen und gesunden Körperentwicklung nachteilig, und bewirkt häufig ungenügende Auffassung der reellen Lebensverhältnisse.

166. Dauernde Störung oder Verwirrung der Geistesthätigkeit kann nur durch krankhafte Beschaffenheit im Gebiet des Nervensystems, namentlich des Gehirns selbst entstehen; regelmäßige Lebensweise und gleichmäßige Uebung der Rumpf- und Kopforgane werden dies am besten verhindern.

167. Zu schönerem und höherem Lebensgenuß trägt in der Jugend die zarte Behandlung des Geschlechtsverhältnisses und im Alter die Teilnahme an geistreicher Geselligkeit das meiste bei.

Wenn nicht Fettleibigkeit eintritt, führt das Alter eine 168.
Verminderung des Körpers durch allmähliches Fest- und Starrwerden der Substanz herbei als Beginn der dem allgemeinen Naturgesetz entsprechenden Cristallisation, welche das niedere organische Leben vernichtet. Mäßigkeit in der Arbeit und im Lebensgenuß und stete harmonische Uebung aller Kräfte und Organe des Körpers kann dieselbe verzögern und das Leben verlängern.

Inhaltsverzeichniß.

Elsäss. Druck. vorm. G. Fischbach, Straßburg. — 1088

Soeben erschienen!

Dieses Werkchen, welches das menschliche Leben nach den vier Hauptfunktionen — Zeugung, Ernährung, Thätigkeit, Erkenntnißvermögen — darstellt, macht sich zur Aufgabe, jedem Gebildeten eine dem Welt- und Gesellschaftsorganismus entsprechende vernünftige Lebensauffassung mitzuteilen.

Das Buch ist zum erstenmal nach dem neuen System des Verfassers auf dunkelgrundiertem Papier gedruckt, was als positives Wahrnehmen des Lichtkörpers der Schrift für Erhaltung der Sehkraft offenbar günstiger wirken muß, als Schwarzdruck, der ein negatives Sehen bedingt.

Bög